

**PENGARUH LATIHAN GABUNGAN *BALL FEELING*-KOORDINASI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB
BATURETNO USIA 12 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :
Bayu Aprianto
12602241013

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

**PENGARUH LATIHAN GABUNGAN *BALL FEELING*-KOORDINASI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB
BATURETNO USIA 12 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :
Bayu Aprianto
12602241013

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

**PENGARUH LATIHAN GABUNGAN *BALL FEELING*-KOORDINASI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB
BATURETNO USIA 12 TAHUN**

Oleh:

Bayu Aprianto
12602241013

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui pengaruh latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno, (2) Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi siswa SSB Baturetno.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one groups pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno Usia 12 tahun. Hasil *purposive sampling* dengan kriteria: (1) sample harus terdaftar sebagai siswa sekolah sepakbola Baturetno , (2) Sampel yang digunakan sudah berlatih minimal 1 tahun , (3) harus bersedia mengikuti penelitian ini dan bersedia mengikuti *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Sampel yang didapatkan berjumlah 20 siswa . Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007:8) dengan validitas sebesar 0,973 dan reliabilitas sebesar 0,864 . Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa : (1) Ada pengaruh gabungan latihan *ball feeling*-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno Usia 12 tahun, hal ini ditunjukkan dengan hasil t hitung (7,170) > t tabel (1,729) (2) Rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest*, diketahui bahwa rata-rata hasil *pretest* (21,0965) lebih besar dari hasil *posttest* (18,7245), yang berarti ada peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno Usia 12 tahun.

Kata kunci : *ball feeling*, *koordinasi*, *kemampuan menggiring bola*, *SSB Baturetno*

**THE EFFECT OF BALL FEELING-COORDINATION EXERCISE
TOWARD LEADING THE BALL ABILITY ON SSB BATURETNO
STUDENT WHO IS 12 YEARS OLD**

Bayu Aprianto
12602241013

Faculty of Sport Science, Yogyakarta State University

E-mail: bayuaprianto07@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this study is to: (1) know the effect of ball feeling-coordination exercise toward leading the ball ability of SSB Baturetno students, (2) knowing the improvement of ball-feeling-coordination exercise of SSB Baturetno students.

This research used experimental method with one group pre-test post-test design. The population of this study was students of SSB Baturetno who is 12 years old. The criterion of purposive sampling are: (1) the students should be registered as Baturetno football school member, (2) the students has been trained at least 1 year, (3) the students should be willing to follow this study steps like pre-test, treatment, and post-test. The sample of this study is 20 students. The instrument used Bobby Chralton leading the ball ability test (Danny Mielke, 2007: 8) with validity about 0.973 and reliability about 0.864. Data analysis that used in this study is t-test.

The result of the analysis shows that: (1) there is an effect of ball feeling-coordination exercise of leading the ball ability of SSB Baturetno students that is indicated by $t \text{ count } (7,170) > t\text{-table } (1,729)$ (2) pre-test and post-test results shows that the average of pre-test result (21,0965) is greater than post-test result (18,7245). It means there is an increase of leading the ball ability of SSB Baturetno students.

Keywords: *ball feeling-coordination, leading the ball ability, SSB Baturetno students*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bayu Aprianto

Nim : 12602241013

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul : Pengaruh Latihan Gabungan *Ball Feeling*-Koordinasi

Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB

Baturetno Usia 12 Tahun

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti data penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 27 Maret 2017

Yang menyatakan,



Bayu Aprianto
NIM. 12602241013

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

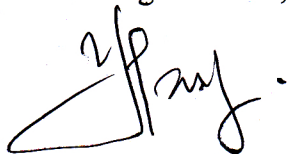
**PENGARUH LATIHAN GABUNGAN *BALL FEELING*-KOORDINASI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB
BATURETNO USIA 12 TAHUN**

Disusun oleh:

Bayu Aprianto
12602241013

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

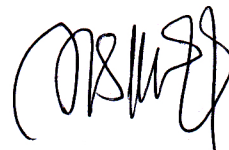
Mengetahui,
Ketua Program Studi,



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP. 197112292000032001

Yogyakarta, 27 Maret 2017

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Lismadiana, M.Pd
NIP. 197912072005012002

PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi


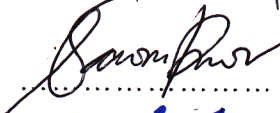

PENGARUH LATIHAN GABUNGAN *BALL FEELING*-KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB BATURETNO USIA 12 TAHUN

disusun oleh :

Bayu Aprianto
NIM 12602241013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
pada tanggal 1 Agustus 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Lismadiana Ketua Penguji		31/ 2017 / 8
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		29/ 2017 / 8
Dr. Mansur, MS Penguji		28/ 2017 / 8

Yogyakarta, 31 Agustus 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

PERSEMBAHAN

Karya yang jauh dari karya sempurna ini, kupersembahkan sebagai wujud tanggung jawab dan cinta kasih sayang saya kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Rokhman dan Ibu Sri Ung Kuryati yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tidak ternilai.
2. Adikku Fauzi Ramadhan, Achmad Aris Marzuki, Fadil Faturrahman, nenekku tersayang Hj. Nuriyah yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi, serta kerja keras dan kesabaran dalam mengiringi perjalanan saya sampai saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat, Hidayah dan Karunia- Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Gabungan *Ball Feeling*-Koordinasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 12 Tahun”, alhamdulillah dapat terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini mengalami berbagai kesulitan dan kendala, akan tetapi berkat doa, semangat dan tidak lepas dari pihak-pihak yang ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd, Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan, dukungan, motivasi dan kepercayaan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Mansur, MS, Selaku Ketua Penguji, Bapak Nawan Primasoni, M.Or, Selaku Sekretaris, dan penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or, Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Para pengurus, pelatih dan pengurus KU SSB Baturetno yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Para siswa SSB Baturetno.

8. Teman-teman PKO A 2012 dan FORSE yang selalu memberikan semangat dan dukungan terhadap saya. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan karya tulis selanjutnya. Semoga hasil karya tulis ini bisa bermanfaat bagi pembaca, serta dapat dapat menjadi bahan acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi pada tahun berikutnya.

Yogyakarta, 27 Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. HakekatLatihan	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Tujuan dan Sasaran Latihan	9
c. Prinsip-Prinsip Latihan	10
2. Hakekat Sepakbola.....	11
a. Pengertian Sepakbola	11
b. Teknik dan Gerak Dasar dalam Sepakbola	13
3. Hakekat <i>Ball Feeling</i>	14
a. Pengertian <i>Ball Feeling</i>	14
4. Hakekat Koordinasi.....	16
a. Pengertian Koordinasi	16
b. Prinsip Latihan Koordinasi	18
c. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi	19
5. Gabungan Latihan <i>Ball Feeling</i> -Koordinasi	19
6. Hakekat Menggiring Bola	20
a. Pengertian Menggiring Bola	20
7. Karakteristik Umur 12 Tahun	23
8. Profil SSB Baturetno.....	26
a. Sejarah SSB Baturetno	26
b. Jadwal dan Tempat Latihan.....	28

c. Tujuan SSB Baturetno	29
d. Visi dan Misi SSB Baturetno	29
e. Susunan Kepengurusan	30
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Berfikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	35
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data.....	41
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Diskripsi Subjek, Waktu dan Tempat Penelitian	44
B. Deskripsi Data Penelitian.....	45
C. Hasil Analisis Data Penelitian	47
D. Pembahasan.....	49
 BAB V. PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
D. Saran.....	54
 DAFTAR PUSTAKA	55
 LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Tes	44
Tabel 2. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas	48
Tabel 4. Hasil Uji t	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. Desain Penelitian.....	36
Gambar 4. Instrumen Tes Menggiring Bola Bobby Charlton	40
Gambar 5. Histogram <i>Pretest</i> Menggiring Bola	45
Gambar 6. Histogram <i>Posttest</i> Menggiring Bola.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	57
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	58
Lampiran 3. Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i>	59
Lampiran 4. Surat Bimbingan	61
Lampiran 5. Sertifikat Alat	62
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	64
Lampiran 7. Data <i>Pretest</i> Penelitian	66
Lampiran 8. Data <i>Posttest</i> Penelitian	67
Lampiran 9. Daftar Kehadiran Siswa (Presensi)	68
Lampiran 10. Uji Normalitas	69
Lampiran 11. Uji Homogenitas	70
Lampiran 12. Uji Hipotesis	71
Lampiran 13. Tabel T	72
Lampiran 14. Program Latihan	73
Lampiran 15. Dukumentasi	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, semuanya senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Permainan sepakbola telah menjadi tren dunia, bahkan menjadi olahraga paling populer sejagat dengan penggemar lebih dari separuh penduduk bumi. Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa sangat senang menonton permainan sepak bola apalagi memainkannya secara langsung. Itulah mengapa sepak bola bisa menandingi kepopuleran dari cabang olahraga lainnya.

Di Indonesia olahraga sepakbola telah menyebar ke seluruh pelosok tanah air dan telah menjadi olahraga atau permainan rakyat. Hampir setiap orang mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua mengenal permainan sepakbola. Hal ini terbukti dari banyaknya klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang berdiri. Selain itu juga maraknya pertandingan sepakbola antar kampung sampai liga sepakbola yang dikelola secara profesional yang banyak dibanjiri penonton. Dapat dikatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga masyarakat yang tidak mengenal perbedaan status sosial,

politik, kebudayaan dan agama. Hal ini dikarenakan sifat dari olahraga ini lebih merupakan sebuah permainan yang menyenangkan (Suradi, 2005: 1).

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat.

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan (M. Sajoto, 1988: 2).

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. “ kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola,” (sucipto, 2002: 12). Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seseorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1995: 54). Kemampuan menguasai atau mengontrol bola menjadi teknik paling dasar yang harus dimiliki, tapi teknik itu juga yang menjadi paling penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain karena itu adalah dasar untuk menguasai teknik-teknik yang lain. Kemampuan pemain ketika menguasai bola tentu juga harus memiliki keseimbangan tubuh yang baik dan koordinasi tubuh yang bagus.

Komponen biomotor koordinasi diperlukan di cabang olahraga sepakbola, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam sepakbola melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Dimana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Dengan demikian sasaran utama

dalam latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak. Oleh karena itu tanpa memiliki koordinasi yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi, dan simultan.

Sepakbola identik dengan olah bola atau penguasaan bola, karena pemain bola yang bagus harus memiliki penguasaan bola yang maksimal dengan arti bola harus dikuasai oleh pemain bukan pemain yang dikuasai oleh bola. Sangatlah sulit ketika seorang pemain harus selalu mengawasi bola secara terus-menerus ketika sedang melakukan *dribbling* atau apapun. Tidak hanya itu, sepakbola juga harus didukung oleh olah tubuh atau keseimbangan tubuh yang baik untuk mensinkronkan perintah otak pada tubuh ketika pemain sedang bergerak dengan bola ataupun bergerak tanpa bola. Maka dari itu latihan *ball feeling* dan koordinasi sangat penting bagi pemain dalam menguasai bola dan menguasai tubuhnya.

SSB Baturetno adalah salah satu sekolah sepakbola yang memberikan peluang bagi pembibitan olahraga, khususnya bidang sepakbola di Tanah Air. SSB ini berpusat di lapangan Wiyoro, Bantul. Sekolah Sepakbola yang menampung anak-anak usia 9-18 tahun ini diharapkan dapat berperan dalam perkembangan sepakbola Indonesia. Dalam pelaksanaannya program latihan koordinasi dan *ball feeling* belum maksimal dijalankan oleh atlitnya, sehingga perlu adanya penekanan dan perhatian khusus dalam melakukan program latihan dengan memperhatikan gerakan yang benar, repetisi yang digunakan, jumlah setnya karena unsur ini sangat penting untuk mencapai tujuan latihan.

Berdasarkan apa yang dilihat ketika melatih saat melakukan pendidikan praktek lapangan pada bulan oktober 2015 dan mulai melatih pada tahun 2016, dari seluruh pemain SSB Baturetno usia 12 tahun belum seluruhnya memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Hal ini terlihat banyak pemain tidak mampu menggiring bola dengan cepat dan terkontrol, bahkan bola sering terlepas. Banyak faktor penyebabnya pemain kurang baik saat melakukan dribbling, salah duanya yaitu penguasaan bola (*ball feeling*) dan koordinasi dari mereka yang belum terlalu baik. Bentuk latihan menjadi faktor yang mendukung untuk tercapainya tujuan latihan dengan sedikit memberi variasi dalam latihan.

Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola usia 12 tahun di SSB Baturetno. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul: “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Menggiring bola SSB Baturetno usia 12 tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang muncul permasalahan-permasalahan mengenai peningkatan kemampuan menggiring bola dengan Metode latihan kombinasi *ball feeling* dan koordinasi.

Berkaitan dengan uraian diatas, permasalahan dan penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya latihan *ball feeling* yang dilakukan secara maksimal di usia dini.

2. Sangat jarang pelatih memberikan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotor seperti koordinasi.
3. Kemampuan siswa mengontrol bola dan merubah arah saat menggiring bola masih kurang baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan kombinasi *ball feeling* dan koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno ?
2. Adakah peningkatan dengan latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno.

2. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi siswa SSB Baturetno.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Pengaruh latihan kombinasi *ball feeling* dan koordinasi dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dapat dibuktikan secara ilmiah. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut, diharapkan dapat membantu wawasan pelatih-pelatih sepakbola tentang pentingnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan tentang *ball feeling* dan koordinasi untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang akan disajikan dalam proses berlatih melatih.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. DESKRIPSI TEORI

1. HAKIKAT LATIHAN

a. Pengertian Latihan

Menurut Bompas (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Nossek (1995: 3) latihan adalah suatu proses atau, dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi. Menurut Tohar (1992: 112) latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. Menurut Sukadiyanto (2011: 7) pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training* adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien.

Sukadiyanto (2011: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.

- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Sukadiyanto (2011: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, 3) Menambah dan menyempurnakan teknik, 4) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Harsono (1988: 100) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Selanjutnya Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik atau pun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 13) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 14-23) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: 1) prinsip kesiapan, 2) individual, 3) adaptasi,

4) beban lebih, 5) progersif, 6) spesifik, 7) variasi, 8) pemanasan dan pendinginan, 9) latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) tidak berlebihan, dan 12) sistematis.

Menurut Bompas (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) adalah: 1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, 2) Prinsip perkembangan menyeluruh, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individual, 5) Prinsip bervariasi, 6) Model dalam proses latihan, 7) Prinsip peningkatan beban. Dalam penelitian ini prinsip latihan yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan adalah: 1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, 2) Prinsip variasi, 3) Model dalam proses latihan, dan 4) Prinsip peningkatan beban.

2. HAKEKAT SEPAKBOLA

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki waktu bermain normal selama 2x45 menit, dan dimainkan secara beregu. Dan didalam permainannya ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain.

Menurut Soedjono dkk (1970: 103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, bola disepak kesana kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawang

sendiri jangan sampai kemasukan. Menurut Sucipto dkk (2000: 22) sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah hukumnya.

Permainan sepakbola, pemain yang dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain yang memiliki atau menguasai teknik-teknik yang ada dalam sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan kerjasama tim yang terdiri dari sebelas orang pemain. Kekompakan dari masing-masing peran dalam tim sangat menunjang untuk mencapai prestasi (Vebryarto Nugroho, 2002: 7).

Keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan untuk menguasai teknik-teknik permainan sepakbola. Unsur-unsur kondisi fisik yang mendukung dalam pencapaian prestasi maksimal adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan secara umum, sedangkan stamina daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan sebagai unsur fisik khusus (Suharno, 1985: 24).

Dari berbagai pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 orang dengan waktu yang telah ditentukan selama 2x45 menit. Tujuan permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan gol untuk mencapai kemenangan.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar sepakbola adalah modal utama seorang pemain untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar. Pemain yang mampu menguasai semua teknik dasar sepakbola dengan baik akan membantu pemain untuk lebih berkembang. Jef Sneyers (1988: 11) menyatakan bahwa : sepakbola pada dasarnya ialah suatu usaha untuk menguasai bola, atau untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Bila teknik dasar sudah dikuasai, maka bola lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan menjebol gawang lawan. Kesebelasan yang kurang menguasai teknik dasar, lebih sering kehilangan bola.

Seorang pemain sepakbola harus mampu menguasai teknik-teknik sepakbola, karena kemampuan teknik sangat berpengaruh dalam jalannya permainan sepakbola. Menurut Csanadi dalam Sardjono (1982: 16), teknik-teknik sepakbola dapat dikategorikan dalam dua golongan, yaitu:

- 1) Teknik gerakan tanpa bola, terdiri dari:
 - a) Lari dan mengubah arah
 - b) Melompat dan meloncat
 - c) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan
- 2) Teknik gerakan dengan bola, terdiri dari:
 - a) Menendang (*kicking*)
 - b) Menerima/mengontrol bola (*controlling the ball*)
 - c) Menyundul bola (*heading*)

- d) Menggiring bola (*dribbling*)
- e) Gerak tipu dengan bola (*fenting*)
- f) Merampas/merebut bola (*intercept/tackling*)
- g) Teknik-teknik untuk menjaga gawang (*the technique of goal keeping*).

Berlatih teknik dasar harus menghilangkan rasa bosan karena latihan teknik dasar yang di atas harus dilakukan selalu sampai pemain mampu menguasai teknik dasar dengan baik. Semuanya hanya dapat dikuasai dengan melakukannya berulang-ulang kali. Penguasaan teknik dasar sangat berpengaruh terhadap pemahaman taktik permainan. Sebab taktik tanpa teknik yang baik tidak mungkin terwujud.

3. HAKEKAT *BALL FEELING*

a. Pengertian *Ball Feeling*

Ball feeling dilatihkan untuk tahap pengenalan pemain terhadap bola, agar pemain dapat menyatu dengan bola. Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola haruslah diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh anggota tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar.

Menurut Kadir Jusuf (1982: 291) *ball feeling* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola. Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah

bola. Kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Dengan itu, maka penguasaa permainan pun dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu permainan yang menarik.

Menurut Wiel Coerver (1985: 16), seorang pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah pemain tersebut melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepakbola dan melakukannya dengan penuh kegairahan. Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik.

Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Beberapa bentuk latihan *ball feeling* diantaranya: menimang-nimng bola (*juggling*) dengan seluruh bagian kaki, paha, kepala, *passing*, *ball volley*, dan *dribbling*, menggulirkan bola ke samping, ke depan ataupun ke belakang.

Dari semua pendapat di atas *Ball feeling* adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan seluruh anggota tubuhnya yang akan mempermudah pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar

sepakbola dengan baik dan benar. Sehingga dapat mempermudah penerapan taktik dalam sebuah permainan.

4. HAKEKAT KOORDINASI

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi adalah komponen biomotor yang sangat penting dikuasai oleh pemain untuk menunjang *performa* di atas lapangan. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono 1988: 219). Selanjutnya Mochamad Sajoto (1995: 9) koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Jadi untuk dapat melakukan gerakan koordinasi yang benar diperlukan juga koordinasi sistem syaraf yang meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi dengan otot, tulang, dan sendi.

Pemain yang memiliki koordinasi bagus, akan banyak memiliki variasi gerakan. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Djoko Pekik Irianto, 2002: 77). Sedangkan menurut Suharno (1982:110) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan luwes dan

akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan. Menurut Sajoto (1988:59) Koordinasi berasal dari kata *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan Nossek (1982:89) berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus.rak.

Menurut Bomp (2004:43) *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Menurut Rusli Lutan (2000:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan

Mengenai indikator koordinasi, Sukadiyanto (2011: 149) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang dan persendian merupakan koordinasi neuromuskuler.

Koordinasi neuromuskuler adalah setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga. Koordinasi neuromuskuler meliputi koordinasi intramuskuler dan

intermuskuler. Pada koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut syaraf dan serabut otot di dalam otot itu sendiri. Ciri orang yang memiliki koordinasi intramuskuler baik, dalam melakukan gerak akan serasi, tepat, ekonomis, dan efektif. Sedangkan pada koordinasi intermuskuler melibatkan efektivitas otot-otot yang bekerjasama dalam menampilkan satu gerak (Sukadiyanto, 2011: 150). Dari berbagai pendapat yang ada di atas, bisa disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol tubuh dalam berbagai gerak apapun secara efektif dan efisien.

b. Prinsip Latihan Koordinasi

Menurut sukadiyanto (2011: 150) ada beberapa prinsip latihan koordinasi yang antara lain sebagai berikut :

- 1) Bentuk latihan koordinasi dalam waktu yang pendek dengan mengembangkan keterampilan gerak yang baru dan sama atau menyerupai dengan keterampilan teknik cabang olahraga.
- 2) Latihan melalui bentuk teknik yang spesifik dengan berbagai tingkat kesulitan dan dalam berbagai situasi.
- 3) Latihan yang disusun dapat menarik dan meningkatkan motivasi atlet dalam mengadaptasi berbagai keterampilan dengan tepat.
- 4) Latihan koordinasi sebaiknya dilakukan dengan menggunakan berbagai peralatan.
- 5) Latihan koordinasi harus mampu melibatkan berbagai jenis keterampilan gerak pada cabang olahraga lain.
- 6) Latihan koordinasi dapat diberikan (dikenakan) sejak masa anak-anak anantara usia 8-12 tahun, sehingga pada usia anak-anak harus sudah dilatih dengan berbagai bentuk latihan koordinasi.
- 7) Dalam latihan koordinasi, kedua sisi (kanan-kiri) dari anggota badan (tungkai dan lengan) harus dilatihkan secara seimbang.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan yang kompleks karena tidak hanya ditentukan oleh sistem persarafan pusat, tetapi juga ditentukan oleh faktor kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Kemampuan koordinasi yang baik akan dapat menghemat pemakaian tenaga. Hasil penelitian para ahli menunjukkan bahwa koordinasi yang diperbaiki melalui latihan akan dapat menghemat oksigen sampai 15%. Semakin baik kemampuan koordinasi maka semakin mudah dan cepat dapat mempelajari bentuk-bentuk gerakan baru (Syarifuddin, 2011:123).

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 1988). Menurut Bompa (1994) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan.

5. GABUNGAN LATIHAN *BALL FEELING*-KOORDINASI

Kombinasi atau penggabungan latihan disini adalah menggabungkan beberapa latihan menjadi satu rangkaian latihan. *Ball feeling* adalah kemampuan seseorang dalam mengolah bola atau menguasai bola. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam menguasai gerak tubuh.

Penguasaan bola dan penguasaan gerak tubuh sangat lah penting dikuasai oleh seorang pemain. Latihan *ball feeling* dan koordinasi adalah dasar latihan yang sangat penting diberikan kepada usia dini dan dengan

porsi yang sama. Artinya kedua latihan ini sangatlah besar pengaruhnya untuk perkembangan anak usia dini menghadapi latihan kedepannya.

Keterkaitannya membuat latihan ini sangat mungkin untuk di kombinasikan. Dengan membuat latihan dalam satu rangkaian yaitu dengan membuat latihan dalam waktu yang bersamaan dan merangkai 2 jenis latihan menjadi 1 jenis latihan ataupun secara berurutan atau berdampingan yaitu dalam waktu yang berbeda atau memiliki jeda dan tetap dalam 2 jenis latihan.

6. HAKEKAT MENGGIRING BOLA

a. Pengertian Menggiring bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar sepakbola, yaitu membawa bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, ataupun sisi kaki bagian kura-kura dengan bola tetap dalam penguasaan. Menggiring bola memiliki 2 jenis yaitu membawa bola dengan satu langkah satu sentuhan (*drible*) dan membawa bola dengan berlari (*running with the ball*). Permainan sepakbola akan menjadi menarik ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola. Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, 2000: 28).

Menurut Herwin (2004: 36) menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, mendekati daerah pertahanan, untuk membebaskan diri dari kawalan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Menurut Timo Schunemenin (2012 :

20) *dribbling* merupakan teknik menyerang dengan gerakan kontrol bola dengan rapat, menggunakan kedua kaki serta terus meneruskan mengubah lintasan atau arah bola. Komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola menurut Timmo Scheunemann (2012:14) : 1). *Speed*, 2). *Strength*, 3). *Endurance*, 4).*flexibility*, 5). *Accuration*, 6). *Power*, 7). *Coordination*, 8). *Reaction*, 9). *Balance*, 10). *Agility*. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain tidak harus menguasai semuanya, ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi komponen pembantu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain yaitu kelincahan dan koordinasi.

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar (Danny Mielke, 2007:1).

Menurut pendapat Danny Mielke (2007: 2) menggiring bola dibagi 3 yaitu: (a) sisi kaki bagian dalam, (b) sisi kaki bagian luar, dan (c) kura-kura kaki atau punggung kaki.

1) Menggiring bola dengan bagian dalam

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk mrnggunakan sebagian permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar.

Kelemahan dalam menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah kecepatan *dribbling* akan berkurang, sedangkan kelebihan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah bola akan lebih mudah dikontrol dan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Kunci keberhasilan dalam menggiring bola adalah posisi kepala tegak, mata terpusat pada lapangan, dan jangan selalu terpaku pada bola (Danny Mielke, 2007: 3).

2) Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika seorang pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga dapat mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki, secara umum menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar, digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap mengoper bola ke teman satu timnya. Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar dilakukan agar arah putaran bola keluar.

3) Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dapat memberikan kekuatan dan kontrol bola. Kelebihan dari menggiring bola menggunakan kura-kura kaki adalah dapat memberikan

permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki akan menyebabkan putaran boal kedepan.

Di dalam sebuah pertandingan sepakbola, melewati lawan adalah hal penting yang harus bisa dilakukan oleh pemain. Oleh karena itu menggiring bola adalah teknik dasar penting yang harus benar-benar dikuasai oleh pemain. Karena menurut pendapat yang diatas bisa juga disimpulkan bahwa pemain akan sangat cepat berkembang didalam sebuah pertandingan dan mampu memberi kontribusi besar di dalam tim ketika bisa menggiring bola dengan baik.

7. KARAKTERISTIK UMUR 12 TAHUN

Pada usia ini anak masuk dalam masa pubertas, yaitu terjadi perubahan cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. Endang Rini Sukamti.dkk (2011: 50), dalam bukunya Diktat Perkembangan Motorik menyatakan pada usia 11-14 tahun terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormone testoteron. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Dengan latihan ketrampilan yang bervariasi dan teknik yang benar mulai dilatihkan pada anak dan mulai dipersiapkan untuk mengikuti latihan yang lebih besar.

Karakter anak usia 12-13 tahun meliputi karakteristik jasmani, mental, dan sosial. Menurut Ganesha Putera dalam buku yang berjudul Kutak Katik Latihan Sepakbola Usia Muda (2011: 64-65) usia 12-14 tahun merupakan

usia krisis, dimana pemain memasuki masa pubertas, maka pelatih perlu mengerti dan memahami gambaran karakteristik kelompok ini sebagai berikut :

- a) Pemain memasuki masa pubertas, dan pertumbuhan tubuh pemain sedang cepat. Ini berujung pada penurunan fleksibilitas dan koordinasi.
- b) Pemain di usia ini memiliki antusiasme berlatih yang tidak stabil.
- c) Pemain telah memiliki kematangan teknik dan intelegensia.
- d) Pemain di usia ini mulai menjadikan kemenangan sebagai sesuatu yang penting.
- e) Sebagian pemain mulai memiliki cita-cita dan orientasi di sepakbola, sehingga setiap pertandingan dijalani dengan serius.
- f) Pemain mulai memiliki wawasan taktik individu maupun unit.

Menurut Piaget dalam Yohanes Sidik Wijaya (2015: 35) ada beberapa perkembangan yang terjadi pada anak-anak usia 10-12 tahun antara lain ;

- a) Perkembangan fisik, meliputi ;
 - 1) Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan sangat bagus.
 - 2) Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot, dan ketrampilan gerak.
 - 3) Ketrampilan gerak mengalami kemajuan pesat, lancar dan terkoordinasi.
 - 4) Jaringan lemak berkembang lebih pesat daripada jaringan otot.
 - 5) Kerja otot besar anak laki-laki lebih unggul daripada anak perempuan.
- b) Perkembangan kognitif, meliputi ;

- 1) Konsep berpikir yang dulu masih samar-samar pada masa ini sudah lebih konkret.
- 2) Anak sudah mampu menggunakan mentalnya untuk memecahan masalah yang bersifat konkret dan sanggup berfikir logis.
- 3) Anak-anak mengurangi egoisme mereka dan mulai bersikap sosial.
- 4) Pemahaman tentang konsep ruang, kausalitas, kategorisasi, konversi dan penjumlahan menjadi lebih baik.
- 5) Anak sudah lebih mampu berfikir, belajar mengingat dan berkomunikasi.

c) Perkembangan emosi, meliputi ;

- 1) Emosi anak pada hal kesedihan dan kebahagiaan cenderung relatif lebih singkat atau sifatnya tiba-tiba.
- 2) Emosi anak cenderung berubah-ubah dengan cepat. Anak yang baru menangis tiba-tiba tertawa, begitu pula sebaliknya.
- 3) Respon emosi anak terhadap suatu situasi berbeda-beda dan bervariasi.
- 4) Emosi anak dapat dideteksi atau diketahui dari tingkah laku anak itu sendiri.
- 5) Anak memperlihatkan keinginan yang kuat terhadap apa yang diinginkannya.

d) Perkembangan sosial, meliputi ;

- 1) Anak-anak suka bermain berinteraksi secara berkelompok dan suka menjelajah ke tempat-tempat yang baru.

- 2) Anak-anak cenderung ingin "diakui" oleh temannya di suatu kelompok.
- 3) Senang bermain di dalam sebuah kelompok yang suka dengan aktivitas olahraga seperti sepak bola, voli dan basket.
- 4) Pengaruh teman sebaya sangat kuat.

8. PROFIL SSB BATURETNO

a. Sejarah SSB

SSB Baturetno adalah SSB yang berdiri pada tahun 2004. Memasuki tahun 2005, SSB Baturetno mulai menjaring anak-anak untuk mengikuti SSB. Untuk mewujudkan visi menjadi SSB yang baik, SSB Baturetno menekankan pada 4C yaitu: *Coaching, Commitment, Competition, Cooperation*.

1) Coaching

Pelatih adalah figur sentral dalam pelatihan sepakbola usia muda. Ada 4 pelatih SSB Baturetno yang berlisensi D nasional antara lain *coach* Sambudiana, *coach* Yohanes Wijaya, *coach* Sansan dan *coach* Tony. Pelatih berpengalaman yang menguasai metode pembinaan pemain usia muda. Tim pelatih anak muda yang friendly pada anak-anak.

2) Commitment

SSB Baturetno berkomitmen pada pengondisian latihan yang efektif: Rasio 1:12 yang artinya 1 pelatih menangani maksimal 12

pemain, 1 bola untuk setiap pemain, perlengkapan penunjang latihan, selalu melibatkan *fun dan passion*.

3) *Competition*

Liga Baturetno Cup adalah satu program unggulan SSB Baturetno. Dalam liga yang diputar 2 kali dalam setahun, setiap pemain usia dini bisa menjalani setidaknya 20 pertandingan kompetitif. SSB Baturetno mewajibkan para pelatih untuk memainkan semua pemainnya dalam kompetisi. Liga Baturetno Cup adalah Liga Sepakbola Anak yang diadakan oleh SSB Baturetno. Partisipasi dalam Liga Baturetno Cup terbuka bagi semua sekolah sepakbola (SSB) di wilayah D.I Yogyakarta. Melalui ASL, diharapkan setiap pemain usia dini mendapatkan kesempatan berkompetisi secara reguler. Sistem kompetisi. Tidak seperti turnamen atau cup/piala, sistem yang digunakan ASL adalah liga penuh dengan dua putaran. Keunggulan sistem ini:

- a) Jumlah pertandingan yang dijalani setiap pemain cukup memadai.
- b) Setiap tim mendapatkan jumlah kesempatan bermain yang sama.
- c) Tidak ada tim yang “angkat koper” lebih dahulu, semua berjuang hingga akhir kompetisi.

Sistem penilaian. Perhitungan nilai berdasarkan jumlah gol yang dicetak setiap tim. bagi anak-anak cara ini sangat sesuai karena:

- a) Menang dan kalah bukan menjadi tujuan utama.

- b) Setiap tim berlomba mencetak gol sebanyak mungkin, sehingga tidak ada strategi “main mata”.
- c) Kemasukan gol dari lawan bukanlah masalah, asal bisa mencetak gol lebih banyak lagi.

4) *Cooperation*

SSB Baturetno bekerja sama dengan pihak lain dalam pengembangan SSB. Dukungan dari masyarakat setempat sebagai sponsor utama, Lapangan wiyoro yang lengkap dengan gudang dan tribunnya sebagai tempat kegiatan, serta jaringan pelatih dan pengurus klub/sekolah sepakbola lokal, Nasional dan regional.

b. Jadwal dan Tempat Latihan

Selasa, Kamis pukul 15:30 – 17:30 WIB dan Minggu pukul 07.00 WIB, Tempat di Lapangan Wiyoro Baturetno Bantul. Dukungan memungkinkan pengkondisian tempat latihan yang ramah bagi anak-anak:

- 1) Berada di dalam kompleks desa yang kebanyakan murid rumahnya di sekitar lapangan, sehingga memudahkan untuk akses transpot.
- 2) Lokasi yang aman dari keramaian dan jalan raya.
- 3) Akses masuk–keluar yang terbatas sehingga memudahkan pengawasan
- 4) Lapangan yang tersedia tribun sehingga bisa mengajak orang terdekat menonton dengan nyaman dan dapat ikut memantau perkembangan anak.

c. Tujuan SSB

- 1) Mencetak manusia-manusia yang berkualitas baik dari segi fisik, pola pikir dan kepribadian melalui sepakbola.
- 2) Mencetak individu-individu yang siap bekerja keras serta mempunyai jiwa patriot untuk membela keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia melalui sepakbola.
- 3) Menciptakan pemain-pemain sepakbola yang handal baik dari segi teknik, fisik, taktik dan mental yang berstandar nasional.
- 4) Meningkatkan integrasi sosial yang lebih melalui persahabatan dalam dunia sepakbola.

d. Visi-Misi SSB

1) Visi

Menjadi sekolah sepakbola berkualitas dan berstandar nasional yang siap melahirkan putra-putra bangsa yang berkualitas, berdedikasi dan berkomitmen tinggi untuk menjunjung harkat dan martabat bangsa Indonesia.

2) Misi

- a) Mencetak pemain-pemain kualitas level nasional dalam segala segi baik Fisik, teknik, taktik dan psikososial.
- b) Menjadi supplier pemain-pemain bagi klub-klub asia maupun klub-klub lokal.
- c) Menjalani relasi dan kerjasama dengan SSB atau akademi-akademi serta organisasi-organisasi nasional untuk mengembangkan SSB.

- d) Menjadi sekolah sepakbola dengan kurikulum standar FIFA dan standar Nasional.
- e) Memberi fasilitas bermain bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuan psikomotor dan psikososial.
- f) Menjalin kerjasama dengan semua pihak untuk meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia melalui sepakbola.

e. Susunan Kepengurusan

Susunan kepengurusan SSB Baturetno periode 2016-2020 adalah sebagai berikut :

- 1). Pembina : Sarjoko
- 2). Penasehat : Wandari
- 3). Direktur : Joko Suyono
- 4). Sekretaris : Edi Kurnianto
- 5). Bendahara: Suroso
- 6). Manager 1: Sambudiana
- 7). Manager 2: Suniyadi

B. PENELITIAN YANG RELEVAN

Berikut merupakan hasil penelitian yang relevan sebagai berikut:

- 1. Penelitian yang dilakukan oleh Raden Panji Avinato Rahmad (2010). Dalam penelitiannya yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Teknik *Dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Tempel Usia 10-12 Tahun “. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari rata-rata *pretest* mendapatkan 19,59 detik dan *posttest* 19,05

detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 0,54 detik, yang berarti semakin cepat keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan latihan *ball feeling*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Ismoyo (2014). Dalam penelitiannya yang berjudul “ pengaruh latihan *variasi speed ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi siswa ssb angkatan muda tridadi kelompok umur 11-12 tahun”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini sebanyak 18 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *dribbling* Bobby Charlton, *Zig-Zag Run Test*, *Soccer Wall Volley Test*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after*. Hasil penelitian nilai t hitung sebesar $2,138 > 2,109$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,047 < 0,05$, kenaikan persentase sebesar 2,77%; ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan, dengan nilai t hitung sebesar $4,138 > 2,109$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,001 < 0,05$, kenaikan persentase sebesar 1,56%; ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap koordinasi, dengan nilai t hitung sebesar $2,600 > 2,109$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,019 < 0,05$, kenaikan persentase sebesar 5,82%. Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*.
3. Penelitian yang dilakukan Yohanes Sidik Wijaya (2015). Dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun”. penelitian tersebut menggunakan metode

eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 24 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari latihan ball feeling terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, dengan $t_{hitung} 6,011 > t_{tabel} 1,796$ dan $sig\ 0,000 < 0,05$. Latihan *ball feeling* lebih efektif dibandingkan latihan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, dengan selisih rerata peningkatan *pretest-posttest* 2,16 detik.

C. KERANGKA BERFIKIR

4. No	Teori	Keterangan
1	Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan tubuh (ball feeling) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola haruslah diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh anggota tubuh (ball feeling) dengan baik dan benar.	Kurang mendukung
2	Menurut Wiel Coerver (1985: 16) seorang pemain yang memiliki kemampuan penguasaan ball feeling yang baik akan lebih mudah pemain tersebut melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepakbola.	Mendukung
3	Soewarno (2001) menjelaskan ball feeling adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih.	Mendukung
4	Kadir Jusuf (1982: 291) ball feeling adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola.	
5	Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara	Mendukung

	efisien (Djoko Pekik Irianto, 2002: 77)	
6	Menurut Sukadiyanto (2011: 150) prinsip latihan koordinasi yaitu latihan koordinasi dapat diberikan atau dikenakan sejak masa anak-anak antara usia 8-12 tahun.	Mendukung
7	Mochamad sajoto (1995: 9) koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.	Kurang mendukung
8	Menggiring bola adalah menendang putus-putus atau pean-pelan (Sucipto, 2000: 28).	Mendukung
9	Timo Scheunemein (2012: 20) dribbling merupakan teknik menyerang dengan gerakan kontrol bola dengan rapat, menggunakan kedua kaki serta terus meneruskan mengubah lintasan atau arah bola.	Kurang mendukung
10	Menurut Herwin (2004: 36) menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, mendekati daerah pertahanan, untuk membebaskan diri dari kawalan untuk mencetak gol dan untuk melewati daerah bebas.	Mendukung

No	Hasil penelitian	Keterangan
1	Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Panji (2010) dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan <i>Ball Feeling</i> Terhadap Teknik Dribling Siswa Sepakbola Tempel Usia 10-12 Tahun” mendapatkan hasil penelitian terdapat penurunan waktu dribling sebesar 0,54 detik artinya ada peningkatan keterampilan <i>dribling</i> dari segi waktu setelah mendapat perlakuan latihan <i>ball feeling</i>	Mendukung

2	Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fajar (2014) dengan judul penelitian “ Pengaruh Latihan <i>Variasi Speed Ladder Drill</i> Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> , Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun” mendapatkan hasil penelitian prosentase kenaikan kelincahan sebesar 2,77% dan kenaikan kemampuan koordinasi sebesar 1,56% yang berarti ada pengaruh latihan <i>variasi ladder drill</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i> .	Mendukung
3	Dari penelitian yang dilakukan Yohanes (2015) yang berjudul “ Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun” mendapatkan hasil dengan $t_{hitung} 6,011 > t_{tabel} 1,796$ dan $sig 0,000 < 0,05$. Latihan <i>ball feeling</i> lebih efektif dibandingkan latihan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, dengan selisih rerata peningkatan <i>pretest-posttest</i> 2,16 detik. Berdasarkan teori-teori yang ada dan penelitian yang pernah dilakukan, latihan <i>ball feeling</i> dan koordinasi dapat meningkatkan kemampuan <i>dribbling</i> .	Mendukung

Berdasarkan teori-teori yang ada dan penelitian yang pernah dilakukan, latihan *ball feeling* dan koordinasi mendukung teknik menggiring bola. Maka dari itu latihan gabungan *ball feeling* dan koordinasi dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*.

D. HIPOTESIS

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola dalam bermain sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Baturetno usia 12 tahun

setelah mengikuti latihan dengan menggunakan latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi.

2. Ada peningkatan yang cukup signifikan dari latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa sekolah sepakbola Baturetno usia 12 tahun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Menurut Setyo Nugroho (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 12 tahun. Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan desain penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

A1 : Tes awal menggiring bola (*Pretest*)

A2 : Tes akhir menggiring bola (*Posttest*)

T2 : Perlakuan pada kelompok penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini akan melihat pengaruh dari latihan *ball feeling* dan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa sekolah sepakbola. Untuk mengukur variabel diperlukan adanya definisi operasional agar lebih memperjelas variabel yang akan diukur. Variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Variabel bebas (independent): latihan *ball feeling* dan koordinasi. Variabel terikat (dependent): menggiring bola.

1. *Ball feeling*

Dalam penelitian ini, latihan *ball feeling* dilakukan dengan menginjak-injak bola, memainkan bola diantara kedua kaki, menggeser bola, menimang (*juggling*) bola. Latihan ini dilakukan dengan jarak kurang lebih 10 meter.

2. Koordinasi

Koordinasi dalam penelitian ini, melakukan berbagai gerakan dengan tingkat kesulitan dengan cepat dan efisien menggunakan tangga koordinasi atau *ladder*.

3. Menggiring bola

Tes menggiring bola dalam penelitian ini, dilakukan dengan tes menggiring bola dari Bobby Charlton. Tes dilakukan menggunakan *cone* atau corong yang diletakan sepanjang 10 meter, dengan rincian masing-

masing *cone* atau corong berjarak 1 meter. Pemain menggiring bola dengan zig-zag melewati *cone* atau corong, start dan finish diletakan dititik yang sama yaitu titik awal. Dalam tes pemain akan dihitung waktunya menggunakan stopwatch, masing-masing melakukan dua kali dan dicari waktu terbaik.

C. Populasi dan Sempel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2006: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Suharsimi Arikunto (1992: 91) mengemukakan bahwa jika ditinjau dari jumlahnya populasi dapat dikategorikan menjadi dua yaitu: (1) Populasi jumlah terhingga, yaitu populasi yang terdiri atas elemen dengan jumlah tertentu, artinya secara pasti jumlahnya dapat diketahui. (2) populasi jumlah tak terhingga , yaitu populasi yang terdiri dari elemen yang sukar sekali dicari batasan jumlahnya.

Penelitian ini populasi yang digunakan adalah populasi yang jumlahnya terhingga atau secara pasti jumlahnya dapat diketahui. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Baturetno usia 12 tahun dengan jumlah 25 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi (Sutrisno Hadi 1980: 221). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Syarat yang digunakan dalam penelitian ini antara lain : (a) sample harus terdaftar sebagai siswa sekolah sepakbola Baturetno (b) Sampel yang digunakan sudah berlatih minimal 1 tahun (c) Harus bersedia mengikuti penelitian ini dan bersedia mengikuti *pretest, treatment, posttest* sebanyak. Setelah itu ditentukan jumlah sampel yang berjumlah 20 anak.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Dengan adanya data yang terkumpul digunakan untuk menjawab masalah peneliti dan menguji hipotesis penelitian.

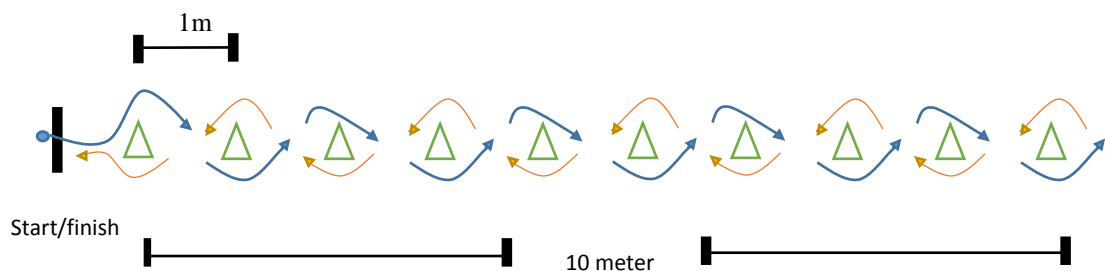
2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* dan *posttest* menggiring bola yang dari Bobby Charlton (1981: 14). Tes ini untuk mengukur kemampuan menggiring bola yang dilakukan sebelum sampel

diberikan perlakuan (*treatment*), dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan (*treatment*).

Hasil penelitian dengan instrument *dribbling* Bobby Charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864, dengan cara perhitungan SPSS 15.0 Hendi Agus Wijanarko (2009: 48).

Dalam pelaksanaannya adalah testee berdiri dibelakang garis start dengan bola siap untuk digiring. Pada aba-aba “ya” testee menggiring bola melewati pancang dengan zig-zag secara berurutan. Jika terjadi kesalahan (ada pancang terlewati) maka harus diulang dari mana kesalahan dilakukan, dilakukan bolak-balik dengan dua kali ulangan. Nilai adalah waktu yang terbaik dari dua kali ulangan tersebut.



Gambar 2. *Pretest* dan *posttest* menggiring bola (Danny Mielke, 2007 : 8).

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo dalam Yohanes Sidik Wijaya (2015: 46), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Perlakuan dilaksanakan selama 16x pertemuan, dengan frekuensi 3x seminggu yaitu dihari Selasa, Kamis, dan Minggu dilakukan

sore hari, jam 15.30 sampai dengan selesai dan pagi hari jam 07.00 sampai dengan selesai bertempat di lapangan Wiyoro, Bantul.

E. Teknik Analisis Data

Dari data penelitian yang diperoleh ini, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen ketrampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadai. Apabila tes tergabung dan dengan tepat mengukur komponen-komponen dari suatu ketrampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut memenuhi *logical validity*.

b. Reliabilitas

Seperti dikemukakan oleh Saifuddin Azwar (2001: 6) reliabilitas adalah menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas dalam penelitian ini dicari menggunakan bantuan SPSS 16.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Adapun rumus yang digunakan yaitu: (Sutrisno Hadi 1990: 45).

$$t = \frac{[MD]}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

MD = Mean difference

Σd^2 = Jumlah deviasi kuadrat dari pasangan

N = Jumlah pasangan subjek

Σ = Sigma/ jumlah

Untuk dapat memasukkan data ke dalam rumus *t tes* tersebut harus diketahui terlebih dahulu nilai dari mean perbedaan (MD) yang dicari dengan rumus:

$$MD = \frac{\Sigma x_1 - 2 \Sigma x}{N}$$

Atau

$$MD = \frac{\Sigma D}{N}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek, Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah sepakbola Baturetno yang beralamatkan di jalan woyoro lor No. 17 Baturetno, Banguntapan, Bantul, DIY. Penelitian ini dimulai pada bulan November sampai dengan bulan Desember 2016. Penelitian ini membandingkan hasil latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi terhadap *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 12 tahun. Adapun pelaksanaan tes tersebut dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Tes

	Hari	Tanggal	Waktu
Tes 1 (<i>Pretest</i>)	Selasa	22 November 2016	16.00 – 17.30 WIB
Tes 2 (<i>posttes</i>)	Selasa	27 Desember 2016	16.00 – 17.30 WIB

Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali seminggu yaitu hari Selasa, Kamis, Minggu sore pukul 16.00 – 17.30 WIB dan pagi pukul 07.00-08.30 WIB.

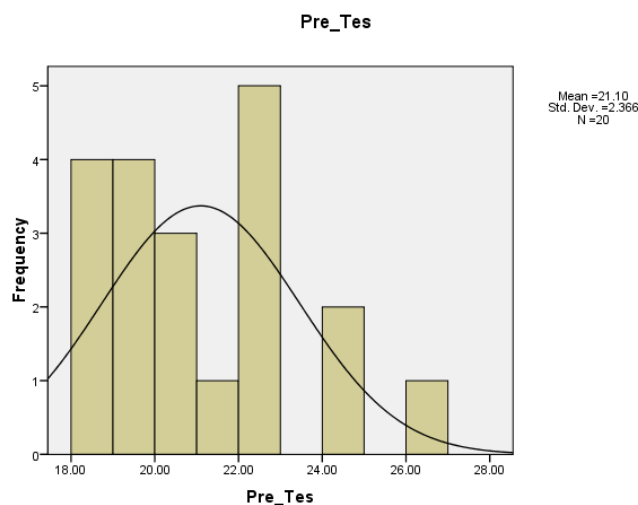
Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno kelompok usia 12 tahun. Dalam penelitian ini hanya ada 1 (satu) kelompok sampel yang diberikan perlakuan (*treatment*) dalam bentuk koordinasi dan latihan *ball feeling* secara bersamaan.

B. Deskripsi Data Penelitian

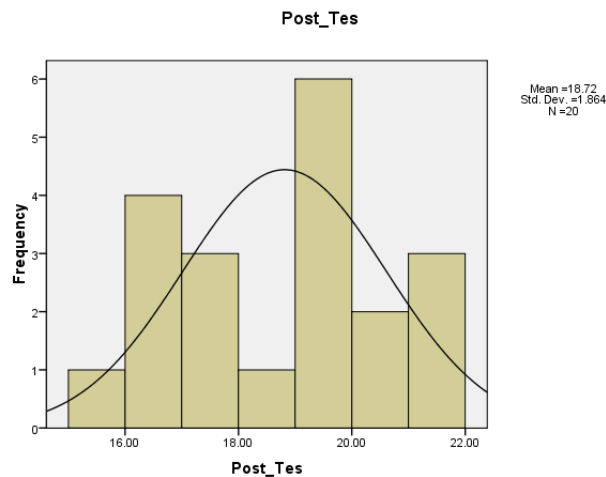
Penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest desain* yaitu hanya satu kelompok yang diberikan perlakuan. Subyek penelitian melakukan *pretest* (T1) yaitu tes menggiring bola Bobby Charlthon (Danny Mielke, 2007:8) sebagai data awal. Setelah itu diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dan diakhiri *pretest* (T2) sebagai data akhir.

Hasil penelitian menggiring bola dengan latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi menunjukkan adanya peningkatan perolehan waktu dari pretest dan posttest. Dari hasil penelitian diperoleh perbaikan waktu rata-rata (mean) antara *pretest* dan *posttest* yaitu dari *pretest* 21,0965 detik ke *posttest* 18,7245 detik, nilai standar deviasi *pretest* 2,36624 dan *posttest* 1,86444 sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan kecepatan menggiring bola. Secara histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 5. Histogram *Pre Test* menggiring bola



Gambar 6. Histogram *Post Test* menggiring bola



C. Hasil Analisis Data Penelitian

1. Uji Persyaratan Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan program SPSS 17. Data dikatakan distribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Hasil Tes	P	Sig.	Keterangan
Hasil <i>pretest</i>	0.971	0.05	Normal
Hasil <i>posttest</i>	0.801	0.05	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) memiliki nilai p (Sig.) lebih dari 0.05 (> 0.05) maka ke dua variabel berdistribusi normal. Atau dapat diartikan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen. Jika $p < 0.05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	F tabel	F <i>levne</i>	P	Keterangan
<i>Pretest</i>	3.59	0.257	0.776	Homogen
<i>Posttest</i>	3.59	3.183	0.067	Homogen

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil pretest nilai Sig. p (0,776) > 0.05 dan F *levne* (0,257) < F tabel (3,59), dan hasil *posttest* (0,067) > 0,05 dan F *levne* (3,183) < F tabel (3,59) ,sehingga data bersifat homogen. Karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

c. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini berbunyi latihan *ball feeling* dan koordinasi dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 12 tahun. untuk mengetahui latihan *ball feeling* dan koordinasi dengan kemampuan menggiring bola, dianalisis menggunakan uji t atau *t test*. Hasil uji t terhadap data penelitian ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji t

DATA	Rata-rata	<i>t- test for equality of means</i>		
<i>Pretest</i>	21.0965	t hitung	t tabel	Sig.
<i>Posttest</i>	18.7245	7.170	1,729	0.000

Berdasarkan hasil uji *t pre test* dan *post test* diperoleh nilai *t* hitung (7,170) > *t* tabel (1,729) dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05, hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan antara hasil *pre test* dan *post test* dalam menggiring bola.

d. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh dari latihan kombinasi *ball feeling* dan koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola. Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Dari hasil analisis data statistik menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti kombinasi latihan *ball feeling* dan koordinasi. Proses latihan sebanyak 16 kali dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap, Tjaliek Soegiarto (1991 ; 25).

Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola yaitu kemampuan seseorang pemain dalam menguasai bola saat sedang bergerak. Menggiring bola bisa menggunakan sisi kaki bagian luar, sisi kaki bagian dalam, dan sisi kaki bagian kura-kura. Menggiring bola memiliki 2 jenis yaitu (*dribble*) membawa bola dengan satu langkah satu sentuhan dan (*running with the ball*) membawa bola dengan berlari. Tentunya kemampuan menggiring bola harus sangat dikuasai oleh setiap pemain, agar mampu berkontribusi lebih di dalam suatu pertandingan. Dalam menguasai teknik ini memang tidak mudah, diperlukan kemampuan

mengolah bola yang baik dan dipengaruhi oleh gerak tubuh yang maksimal akan membuat pemain lebih mudah dalam menguasai teknik menggiring bola. Kemampuan pemain dalam mengolah bola dapat diperoleh salah satunya dengan cara latihan *ball feeling* atau perasaan terhadap bola dan koordinasi atau kemampuan gerak seseorang.

Latihan *ball feeling* adalah latihan pengenalan pemain terhadap bola atau penguasaan bola. Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola haruslah diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh anggota tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Maka kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola dan dapat menguasai bola dengan baik. Maka hal ini akan mempermudah pemain dalam menguasai teknik menggiring bola.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada kelompok eksperimen yang diberi materi latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah diberi latihan *ball feeling*, diperoleh hasil uji-t dengan nilai t_{hitung} sebesar 3,681 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,74. Ternyata nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} , oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,681 > 1,74$), maka dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan keterampilan menggiring bola antara saat *pretest* dan *posttest*. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa latihan *ball*

feeling memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Minggir (Ratri Bella Yunnardiantara, 2013:65).

Latihan koordinasi adalah latihan penguasaan gerak oleh semua bagian tubuh. Pemain yang memiliki koordinasi bagus, akan banyak memiliki variasi gerakan. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Djoko Pekik Irianto, 2002: 77). Mengenai indikator koordinasi, sukadiyanto (2011: 149) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Tentunya dalam menggiring bola pemain harus melakukan berbagai gerakan dengan cepat untuk bisa mengelabui lawan. Karena itu pemain yang memiliki koordinasi bagus lebih memudahkan mereka menguasai teknik menggiring bola.

Variabel koordinasi memiliki kontribusi 16,203% dengan nilai $P = 0,004 < 0,005$. Dapat disimpulkan semakin besar tingkat koordinasi, maka akan ada kecenderungan terhadap kemampuan menggiring bola (Hanif Kurniawan 2009:61).

Peningkatan keterampilan menggiring bola tersebut terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil rata-rata *pretest* 21.0965 detik dan hasil rata-rata *posttest* 18.7245 detik. Analisis menunjukkan bahwa kombinasi latihan *ball feeling* dan koordinasi sebanyak 16 kali pertemuan memiliki

pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola, hal ini dapat diketahui dengan adanya perbaikan waktu.

Berdasarkan hasil hipotesis diperoleh t hitung lebih besar dari t tabel dan perbedaan yang signifikan dimana pada hasil tes menggiring bola pada saat *pretest* dan *posttest*, hasil uji t diperoleh nilai ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa gabungan latihan *ball feeling*-koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

Menggiring bola adalah membawa atau memainkan bola tetapi masih dalam penguasaan dan membawa atau menggerakkan tubuh tetap dalam penguasaan gerak tubuh yang baik dan terkontrol. Oleh sebab itu latihan kombinasi ini bisa digunakan dalam rangka meningkatkan kualitas pemain untuk mencapai prestasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 12 tahun. hal ini ditunjukkan dengan hasil t hitung $(7,170) > t$ tabel $(1,729)$.
2. Rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest*, diketahui bahwa terjadi peningkatan sebesar 11,2% yang berarti ada peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Baturetno usia 12 tahun.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, berimplikasi pada:

1. Munculnya inovasi dari pelatih akan pentingnya variasi latihan, untuk meningkatkan kemampuan dasar sepakbola, terlebih dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola.
2. Pemahaman pemain untuk mengetahui berbagai variasi latihan untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola, terlebih bahwa latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, diantaranya:

1. Sampel tidak dapat dikontrol, sehingga ada kemungkinan melakukan aktivitas sendiri diluar *treatment*.

2. Kehadiran sampel dalam mengikuti *treatment*.
3. Pada saat melaksanakan tes peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa sekolah sepakbola Baturetno usia 12 tahun agar selalu rajin dalam mengikuti latihan dan selalu meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan selalu melatih *ball feeling* dan koordinasi.
2. Bagi pelatih agar selalu memantau kemampuan anak didik dengan cara melakukan tes dan evaluasi, agar kemampuan mereka selalu meningkat. Khususnya melihat kemampuan menggiring bola anak didik.
3. Di dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, bagi peneliti berikutnya agar lebih mengembangkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1983) *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: . Kendal: Hunt Publishing Company
- Coerver Wiel (1985). *Sepakbola (Program Pembinaan Pemain Ideal)*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Ganesha Putera. (2011). *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT. Visi Gala 2000.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar* (Diktat). Yogyakarta: PKO.FIK.UNY
- Herwin, dkk (2004). *Metode Small Side Game Dalam Pembelajaran Ketrampilan Dasar Permainan Sepakbola*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Husdarta dan Yudha M.S. (2000), *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Irianto, D.P (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY
- Ismoyo, F. (2014). *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Izzaty, R.E. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jusuf Kadir. (1982). *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Kurniawan, H. (2009) *Kontribusi Kelincahan, Kelentukan, Koordinasi, Waktu Reaksi, dan, Penguasaan Bola Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Sepakbola*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muchtar, R. (1992) *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK.
- _____. (1995) *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

- Schunemenin, T. (2012). *Kurikulum Sepak Bola Indonesia*. Jakarta : PSSI
- Soewarno. (2001). *Gerak dasar dan Teknik dasar sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta. Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Suharno HP. (1982). *Ilmu Coaching Umum (diktat)*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukamti, E.R (2008). *Pertumbuhan Anak Usia Dini*. Diktat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY.” Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepak bola: Latihan dan Strategi Bermain*. (Alih bahasa: L.Lanjang). Jakarta: Rosda Jayaputra.
- Vebryarto, N.F. (2002). *Kontribusi Kelincahan, Power Tungkai, dan Koordinasi Terhadap Kecakapan Bermain Sepakbola*. Skripsi. Yogyakarta. UNY.
- Wijanarko, H.A (2006). *Pengaruh Latihan Small Side Game Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 10-12 Tahun di Sekolah Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wijaya, Y.S. (2015). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Yunnardiantara, R.B (2013). *Pengaruh Latihan Ball Feeeling Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Minggir Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 436/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

08 November 2016.

**Yth : Pengelola SSB Baturetno
Wiyoro Lor No.17, Baturetno, Banguntapan, Bantul.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Bayu Aprianto
NIM : 12602241013.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2016.
Tempat/Obyek : SSB Baturetno.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kombinasi Ball Felling dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 12 Tahun.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Mawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA
SSB BATURETNO



Sekretariat : Komplek Ruko Desa Baturetno, Banguntapan, Bantul – YOGYAKARTA 55198
Telp. +62-16229350 // email : ssb.baturetno.bantul@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 029/Dir-SU/KET/BTRN/XII/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : EKO BUDIYANTO, S.Pd.
Jabatan : Sekretaris SSB Baturetno
Alamat : Komplek Ruko Desa Baturetno, Banguntapan, Bantul

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya, tersebut dibawah ini :

N a m a : BAYU APRIANTO
N I M : 12602241013
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Perguruan Tinggi : Univ. Negeri Yogyakarta

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah menyelesaikan tugas PENELITIAN dalam rangka menyusun tugas akhir kuliah / Skripsi yang ditempuh di Universitas Negeri Yogyakarta pada siswa SSB Baturetno bulan Oktober - Nopember 2016.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 27 Desember 2016

Mengetahui,



Eko Budiyanto, S.Pd.
Sekretaris

Lampiran 3. Surat Keterangan *Expert Judgment*

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Subagyo Irianto, M.Pd

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Bayu Aprianto

NIM : 12602241013

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kombinasi *Ball Feeling* Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ssb Baturetno Usia 12 Tahun.

Telah mendapat masukan dan penilaian (*Expert Judgment*), sehingga memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang layak digunakan oleh mahasiswa tersebut dalam penelitian.

Yogyakarta, 23 September 2016

Yang Menerangkan



Subagyo Irianto, M.Pd

196210101988121001

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M. Or.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Bayu Aprianto

NIM : 12602241013

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kombinasi *Ball Feeling* Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ssb Baturetno Usia 12 Tahun.

Telah mendapat masukan dan penilaian (*Expert Judgement*), sehingga memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang layak digunakan oleh mahasiswa tersebut dalam penelitian.

Yogyakarta, 23 September 2016

Yang Menerangkan



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M. Or

198405212008121001

Lampiran 4. Surat Bimbingan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLIMPIADA
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, 55281

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Bayu Aprianto
NIM : 12602241013
Pembimbing : Dr. Ismadiana, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Pemusnahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	2 Mei 2016	- Laporan di jurnal nasional yang ada di lingkungan. - Kapan dan dimana hasil belajar dan prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal. - Kapan dan dimana prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal. - Kapan dan dimana prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal.	φ
2.	22 Maret 2016	- Laporan di jurnal nasional yang ada di lingkungan. - Kapan dan dimana hasil belajar dan prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal. - Kapan dan dimana prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal.	φ

Kajur PRL.

⁹ Bimbingan ini harus sudah selesai
Bimbingan dilaksanakan ke Jurusan PRL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Satriyumnati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLIMPIADA
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, 55281

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Bayu Aprianto
NIM : 12602241013
Pembimbing : Dr. Ismadiana, M.Pd



No	Hari/Tgl.	Pemusnahan	Tanda tangan Pembimbing
1.		- Laporan di jurnal nasional yang ada di lingkungan. - Kapan dan dimana hasil belajar dan prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal. - Kapan dan dimana prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal.	φ
2.		- Laporan di jurnal nasional yang ada di lingkungan. - Kapan dan dimana hasil belajar dan prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal. - Kapan dan dimana prestasi & kembali ke rumah. - Jurnal. Kegiatan di jurnal.	φ

Kajur PRL.

⁹ Bimbingan ini harus sudah selesai
Bimbingan dilaksanakan ke Jurusan PRL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Satriyumnati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Lampiran 5. Sertifikat Alat

		<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE</p>			
<p>Nomor : 3587 / UP - 289 / VI / 2016 Number</p>		<p>No. Order : 009369 Diterima tgl : 13 Juni 2016</p>	
<p>ALAT Equipment</p>			
Nama Name	: Ban Ukur	Tipe/Model Type/Model	:
Kapasitas Capacity	: 50 meter	Nomor Seri Serial number	:
Daya Baca Readability	: 2 mm	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	:
<p>PEMILIK Owner</p>			
Nama Name	: Saeful Rahman		
Alamat Address	: Gg. Bakung no. 11 CT. X Deresan Sleman		
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>			
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
Standard Standard	: Komparator 10 m		
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN		
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification</p>			
: 13 Juni 2016			
<p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification</p>			
: Balai Metrologi Yogyakarta			
<p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification</p>			
: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%			
<p>HASIL TERA ULANG Result of verification</p>			
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016			
<p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification</p>			
: 13 Juni 2017			
<p align="right">Yogyakarta, 17 Juni 2016 Kepala  M. H. SE, M.Si NIP. 19551210 198401 1 003</p>			
<p align="center">Halaman 1 dari 2 Halaman</p>		<p align="center">FBM.22-01.T</p>	
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>			



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 4965 / SW - 73 / XI / 2015

Number

No. Order : 008695

Diterima tgl : 13 November 2015

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 1 detik

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : Sewan

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

Muhammad Lutfi Nur Aziz

Jl. Gejayan Condongcatur, Depok, Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Casio HS-80TW.IDF

Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

13 November 2015

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 10\%$

HASIL

Result

Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

PETUNJUK PELAKSANAAN

TES MENGGIRING BOLA BOBBY CHARLTHON

Untuk mengukur kemampuan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola Bobby Charlthon (Danny Mielke, 2007:)

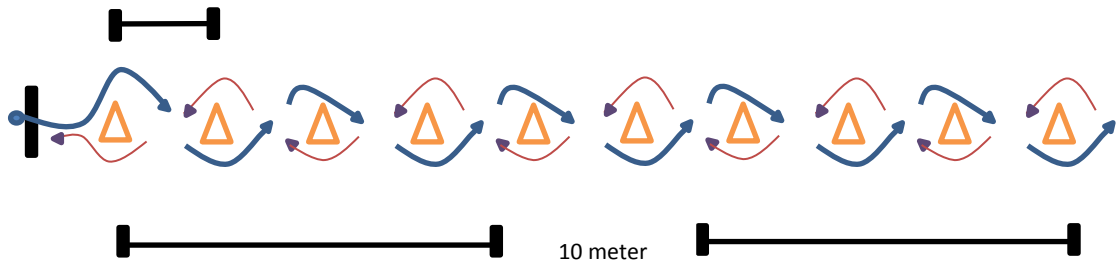
a. Alat dan Perlengkapan:

- Kun besar
- Bola
- stopwatch
- Blangko dan alat tulis

b. Pelaksanaan:

- Tester berdiri dibelakang garis start dengan bola siap untuk digiring.
- Pada aba-aba “Ya” tester menggiring bola melewati kun dengan zig-zag secara berurutan dan kembali ketitik awal untuk mencapai garis finish.
- Jika terjadi kesalahan (ada kun yang terlewati, bola keluar dari area), maka maka harus diulang dari mana kesalahan dilakukan.
- Tes dilakukan 2 kali, dan akan diambil waktu terbaik.

Berikut gambar tes menggiring bola Bobby Charlton :



Gambar Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton

Sumber: Danny Mielke. (2007). Dasar-dasar sepakbola. Jakarta: Pakar Raya

Lampiran 7. Data *Pretest* Penelitian

NO	NAMA	WAKTU
1	SATRIA BUFFON Y.P	00'22''67
2	TRI ARIO PRABOWO	00'21''34
3	RAJAH ENJANG ANUGERAH	00'24''42
4	ANDIKA FADILA SETYAWAN PUTRA	00'19''89
5	RENDI AGUNG SAPUTRO	00'19''15
6	MUHAMMAD DIDI FAYADI	00'19''53
7	DIMAS FERDYANTO	00'18''03
8	IHSAN GUFRON ALIM	00'18''19
9	RAKHA ZULHILMI FASYIR	00'19''88
10	M. ABI MUSA AL AS'ARI	00'18''43
11	FARIS ADIB JULIANSYAH	00'18''32
12	MUHAMMAD RIVALDO AL A'ROF	00'22''23
13	GINANJAR ARYAPUTRA ALI	00'20''44
14	EKA NOVITRA FAUZANI	00'20''35
15	ANAS ALDIANSYAH	00'22''35
16	MUHAMMAD ADJI NANGGROE	00'22''39
17	SULTAN FATIR ALFAROS	00'26''69
18	ADRIAN TOTI SURYA MAHABARANI	00'24''73
19	M. SALMAN ABI QUHAFA	00'20''86
20	M. BIMA SAPUTRA	00'22''04

Lampiran 8. Data *Posttest* Penelitian

NO	NAMA	WAKTU
1	SATRIA BUFFON Y.P	00'20"50
2	TRI ARIO PRABOWO	00'19"70
3	RAJAH ENJANG ANUGERAH	00'21"66
4	ANDIKA FADILA SETYAWAN PUTRA	00'17"63
5	RENDI AGUNG SAPUTRO	00'17"34
6	MUHAMMAD DIDI FAYADI	00'19"05
7	DIMAS FERDYANTO	00'16"38
8	IHSAN GUFRON ALIM	00'15"51
9	RAKHA ZULHILMI FASYIR	00'16"06
10	M. ABI MUSA AL AS'ARI	00'16"98
11	FARIS ADIB JULIANSYAH	00'18"17
12	MUHAMMAD RIVALDO AL A'ROF	00'19"73
13	GINANJAR ARYAPUTRA ALI	00'20"34
14	EKA NOVITRA FAUZANI	00'19"31
15	ANAS ALDIANSYAH	00'16"74
16	MUHAMMAD ADJI NANGGROE	00'19"67
17	SULTAN FATIR ALFAROS	00'21"45
18	ADRIAN TOTI SURYA MAHABARANI	00'21"02
19	M. SALMAN ABI QUHAFA	00'17"55
20	M. BIMA SAPUTRA	00'19"70

Lampiran 9. Daftar Kehadiran Siswa (Presensi)

NO	NAMA	PERTEMUAN KE															
		November				Desember											
		22	24	27	29	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	SATRIA BUFFON Y.P	√	√	√	√	√	√	√	x	√	H U J A N	√	x	√	√	√	√
2	TRI ARIO PRABOWO	√	x	√	√	x	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√
3	RAJAH ENJANG ANUGERAH	√	x	√	√	√	√	√	x	√		x	√	√	√	√	√
4	ANDIKA FADILA SETYAWAN PUTRA	√	√	√	√	x	√	√	√	√		√	√	√	x	√	√
5	RENDI AGUNG SAPUTRO	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√
6	MUHAMMAD DIDI FAYADI	√	x	x	x	√	√	√	√	√		√	√	√	x	√	√
7	DIMAS FERDYANTO	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√
8	IHSAN GUFRON ALIM	√	x	√	√	x	√	√	√	√		x	√	√	√	√	√
9	RAKHA ZULHILMI FASYIR	√	√	√	√	√	√	√	x	√		√	√	√	√	√	√
10	M. ABI MUSA AL AS'ARI	√	√	√	√	√	√	x	√	√		x	√	√	√	√	√
11	FARIS ADIB JULIANSYAH	√	√	x	√	√	√	x	√	√		√	√	√	√	√	√
12	MUHAMMAD RIVALDO AL A'ROF	√	√	√	√	x	√	√	x	√		√	√	√	√	√	√
13	GINANJAR ARYAPUTRA ALI	√	√	x	√	x	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√
14	EKA NOVITRA FAUZANI	√	x	√	√	√	√	√	x	√		√	√	√	√	√	√
15	ANAS ALDIANSYAH	√	x	√	√	x	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√
16	MUHAMMAD ADJI NANGGROE	√	√	x	√	√	√	√	√	√		x	√	√	√	√	√
17	SULTAN FATIR ALFAROS	√	x	√	√	x	√	√	x	√		x	√	√	√	√	√
18	ADRIAN TOTI SURYA MAHABARANI	√	√	x	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√
19	M. SALMAN ABI QUHAFA	√	x	√	√	x	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√
20	M. BIMA SAPUTRA	√	√	√	x	x	√	√	x	√		√	√	√	√	√	√

Lampiran 10. Uji Normalitas

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Tes	20	21.0965	2.36624	18.03	26.69
Post_Tes	20	18.7245	1.86444	15.51	21.66

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre_Tes	Post_Tes
Normal Parameters ^{a,b}	N	20	20
	Mean	21.0965	18.7245
	Std. Deviation	2.36624	1.86444
Most Extreme Differences	Absolute	.109	.144
	Positive	.109	.121
	Negative	-.097	-.144
	Kolmogorov-Smirnov Z	.489	.644
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.971	.801

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Oneway

Descriptives

Pre_Test

					95% Confidence Interval for Mean			
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum
1.00	5	1.2000	.44721	.20000	.6447	1.7553	1.00	2.00
2.00	4	1.2500	.50000	.25000	.4544	2.0456	1.00	2.00
3.00	11	2.1818	.60302	.18182	1.7767	2.5869	1.00	3.00
Total	20	1.7500	.71635	.16018	1.4147	2.0853	1.00	3.00

Descriptives

Post_Tes

					95% Confidence Interval for Mean			
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum
1.00	8	1.6250	.74402	.26305	1.0030	2.2470	1.00	3.00
2.00	9	2.6667	.70711	.23570	2.1231	3.2102	1.00	3.00
3.00	3	3.0000	.00000	.00000	3.0000	3.0000	3.00	3.00
Total	20	2.3000	.86450	.19331	1.8954	2.7046	1.00	3.00

Test of Homogeneity of Variances

Pre_Test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.257	2	17	.776

Post_Tes

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.183	2	17	.067

Lampiran 12. Uji Hipotesis
T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Tes	21.0965	20	2.36624	.52911
	Post_Tes	18.7245	20	1.86444	.41690

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Tes & Post_Tes	20	.780	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre_Tes - Post_Tes	2.37200	1.47951	.33083	1.67957	3.06443	7.170	19	.000

Lampiran 13. Tabel T


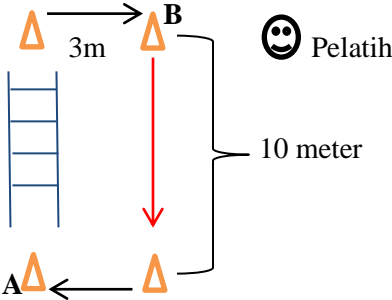
Df	0.25	0.10	0.5
1	1.00000	3.07768	6.31375
2	0.81650	1.88562	2.91999
3	0.76489	1.63774	2.35336
4	0.74070	1.53321	2.13185
5	0.72669	1.47588	2.01505
6	0.71756	1.43976	1.94318
7	0.71114	1.41492	1.89458
8	0.70639	1.39682	1.85955
9	0.70272	1.38303	1.83311
10	0.69981	1.37218	1.81246
11	0.68745	1.36343	1.79588
12	0.69548	1.35622	1.78229
13	0.69383	1.35017	1.77093
14	0.69242	1.34503	1.76131
15	0.69120	1.34061	1.75305
16	0.69013	1.33676	1.74588
17	0.68920	1.33338	1.73961
18	0.68836	1.33039	1.73406
19	0.68762	1.32773	1.72913
20	0.68695	1.32534	1.72472
21	0.68635	1.32319	1.72074
22	0.68581	1.32124	1.71714
23	0.68531	1.31946	1.71387
24	0.68485	1.31784	1.71088
25	0.68443	1.31635	1.70814
26	0.68404	1.31497	1.70562
27	0.68368	1.31370	1.70329
28	0.68335	1.31253	1.70133
29	0.68304	1.31143	1.69913
30	0.68276	1.31042	1.69726


Lampiran 14. Program Latihan

HARI MINGGU	SELASA	KAMIS	MINGGU
1	<i>Pretest</i> menggiring bola	SESI 1 Intensitas : Sedang Repetisi : 8 rep Jumlah set : 3 set Recovery : 30 detik Interval : 1 menit	SESI 2 Intensitas : Sedang Repetisi : 8 rep Jumlah set : 3 set Recovery : 30 detik Interval : 1 menit
2	SESI 3 Intensitas : Sedang Repetisi : 8 rep Jumlah set : 3 set Recovery : 30 detik Interval : 1 menit	SESI 4 Intensitas : Sedang Repetisi : 8 rep Jumlah set : 3 set Recovery : 30 detik Interval : 1 menit	SESI 5 Intensitas : Sedang Repetisi : 10 rep Jumlah set : 3 set Recovery : 30 detik Interval : 1 menit
3	SESI 6 Intensitas : Sedang Repetisi : 10 rep Jumlah set : 3 set Recovery : 30 detik Interval : 1 menit	SESI 7 Intensitas : Sedang Repetisi : 10 rep Jumlah set : 3 set Recovery : 30 detik Interval : 1 menit	SESI 8 Intensitas : Sedang Repetisi : 10 rep Jumlah set : 3 set Recovery : 30 detik Interval : 1 menit
4	SESI 9 Intensitas : Sedang Repetisi : 10 rep Jumlah set : 4 set Recovery : 1 menit Interval : 1,5 menit	SESI 10 Intensitas : Sedang Repetisi : 10 rep Jumlah set : 4 set Recovery : 1 menit Interval : 1,5 menit	SESI 11 Intensitas : Sedang Repetisi : 10 rep Jumlah set : 4 set Recovery : 1 menit Interval : 1,5 menit
5	SESI 12 Intensitas : Sedang Repetisi : 12 rep Jumlah set : 4 set Recovery : 1 menit Interval : 1,5 menit	SESI 13 Intensitas : Sedang Repetisi : 12 rep Jumlah set : 4 set Recovery : 1 menit Interval : 1,5 menit	SESI 14 Intensitas : Sedang Repetisi : 12 rep Jumlah set : 4 set Recovery : 1 menit Interval : 1,5 menit
6	<i>Posttest</i> menggiring bola		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Kamis, 24 November 2016
Sasaran Latihan	: <i>Ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 8 rep/set
Jumlah set	: 3 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 30 detik
Interval	: 1 menit
Pertemuan Ke	: 1
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

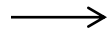
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	a. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x b. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti a. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		a. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. b. Dilakukan sebanyak 3 set c. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip lurus (1 kotak 2 kaki) dan ball feeling injak-injak bola maju</i> . Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut

				<p>untuk set ke 2.</p> <p>d. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kanan (1 kotak 2 kaki)</i> dan <i>ball feeling menggulirkan bola dengan sol menggunakan kaki kanan</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>e. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kiri (1 kotak 2 kaki)</i> dan <i>ball feeling menggulirkan bola dengan sol menggunakan kaki kiri</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai.</p>
3	Penutup a. Evaluasi b. Pendinginan c. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	a. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling (10 meter)




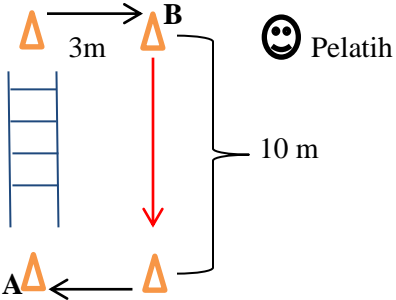
: pelatih




: cone tanda jarak/pembatas

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Minggu, 27 November 2016
Sasaran Latihan	: <i>Ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 8 rep/set
Jumlah set	: 3 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 30 detik
Interval	: 1 menit
Pertemuan Ke	: 2
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan c. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan d. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	c. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x d. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti b. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		f. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. g. Dilakukan sebanyak 3 set h. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi loncat 2 kaki lurus dan ball feeling injak-injak bola mundur</i> . Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk

				<p>set ke 2.</p> <p>i. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi loncat 2 kaki samping (kanan) dan ball feeling two taping maju</i> . Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>j. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi loncat 2 kaki samping (kiri) dan ball feeling two taping mundur</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai.</p>
3	Penutup d. Evaluasi e. Pendinginan f. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	b. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling




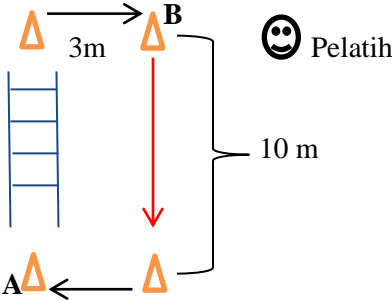
: pelatih




: cone tanda jarak/pembatas

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Selasa, 29 November 2016
Sasaran Latihan	: <i>Ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 8 rep/set
Jumlah set	: 3 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 30 detik
Interval	: 1 menit
Pertemuan Ke	: 3
Peralatan	: cone, ladder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan e. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan f. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	e. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x f. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti c. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		k. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. l. Dilakukan sebanyak 3 set m. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi lompat 1 kaki (kanan) dan ball feeling sentuhan bagian punggung kaki</i> . Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit

				<p>sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>n. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi lompat 1 kaki (kiri) dan ball feeling sentuhan bagian dalam kaki</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>o. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi lompat dengan cone dan ball feeling sentuhan bagian luar kaki</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai.</p>
3	Penutup g. Evaluasi h. Pendinginan i. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	c. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling




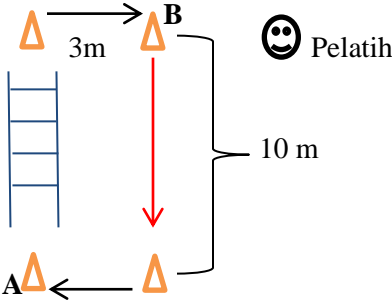
: pelatih




: cone tanda jarak/pembatas

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Kamis, 1 Desember 2016
Sasaran Latihan	: <i>Ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 8 rep/set
Jumlah set	: 3 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 30 detik
Interval	: 1 menit
Pertemuan Ke	: 4
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan g. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan h. Pemanasan	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	g. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x h. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti d. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		p. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. q. Dilakukan sebanyak 3 set r. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kedepan dan kebelakang (kanan) dan ball feeling jugling 1 langkah 1 sentuhan</i> . Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan

				<p>interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>s. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kedepan dan kebelakang (kiri) dan ball feeling jugling 1 langkah 2 sentuhan</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>t. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi buka tutup kaki dan ball feeling kombinasi sentuhan kaki luar, dalam, dan punggung</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai.</p>
3	Penutup j. Evaluasi k. Pendinginan l. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	d. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling




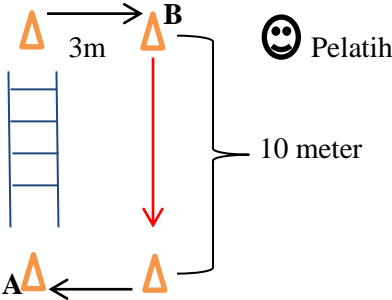
: pelatih



: cone tanda jarak/pembatas

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Minggu, 4 Desember 2017
Sasaran Latihan	: <i>Ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 10 rep/set
Jumlah set	: 3 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 30 detik
Interval	: 1 menit
Pertemuan Ke	: 5
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

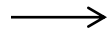
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan i. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan j. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	i. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x j. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti e. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		u. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. v. Dilakukan sebanyak 3 set w. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip lurus (1 kotak 2 kaki) dan ball feeling injak-injak bola maju</i> . Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut

				<p>untuk set ke 2.</p> <p>x. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kanan (1 kotak 2 kaki) dan ball feeling menggulirkan bola dengan sol menggunakan kaki kanan</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>y. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kiri (1 kotak 2 kaki) dan ball feeling menggulirkan bola dengan sol menggunakan kaki kiri</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu selesai.</p>
3	Penutup m. Evaluasi n. Pendinginan o. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 😊 Pelatih	e. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling (10 meter)




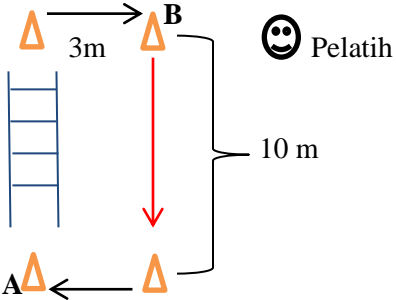
: cone tanda jarak/pembatas




: pelatih

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Selasa, 6 Desember 2016
Sasaran Latihan	: <i>Ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 10 rep/set
Jumlah set	: 3 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 30 detik
Interval	: 1 menit
Pertemuan Ke	: 6
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan k. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan l. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	k. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x l. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti f. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		z. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. aa. Dilakukan sebanyak 3 set bb. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi loncat 2 kaki lurus dan ball feeling injak-injak bola mundur</i> . Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut

				<p>untuk set ke 2.</p> <p>cc. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi loncat 2 kaki samping (kanan) dan ball feeling two taping maju</i> . Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>dd. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi loncat 2 kaki samping (kiri) dan ball feeling two taping mundur</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu selesai.</p>
3	Penutup p. Evaluasi q. Pendinginan r. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	f. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling




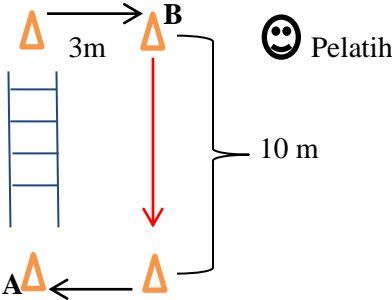
: pelatih




: cone tanda jarak/pembatas

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Kamis, 8 Desember 2016
Sasaran Latihan	: <i>Ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 10 rep/set
Jumlah set	: 3 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 30 detik
Interval	: 1 menit
Pertemuan Ke	: 7
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan m. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan n. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	m. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x n. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti g. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		ee. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. ff. Dilakukan sebanyak 3 set gg. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi lompat 1 kaki (kanan) dan ball feeling sentuhan bagian punggung kaki</i> . Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit

				<p>sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>hh. Latihan set 2, pemain melakukan latihan koordinasi lompat 1 kaki (kiri) dan ball feeling sentuhan bagian dalam kaki. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>ii. latihan set 3, pemain melakukan latihan koordinasi lompat dengan cone dan ball feeling sentuhan bagian luar kaki. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu selesai.</p>
3	Penutup s. Evaluasi t. Pendinginan u. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	g. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling




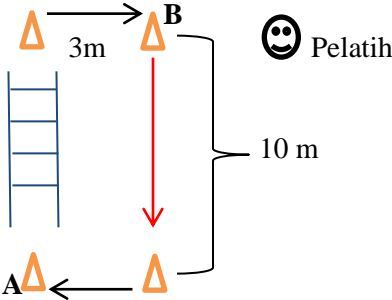
: pelatih




: cone tanda jarak/pembatas

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Minggu, 11 Desember 2016
Sasaran Latihan	: <i>Ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 10 rep/set
Jumlah set	: 3 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 30 detik
Interval	: 1 menit
Pertemuan Ke	: 8
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan o. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan p. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	o. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x p. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti h. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		jj. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. kk. Dilakukan sebanyak 3 set ll. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kedepan dan kebelakang (kanan) dan ball feeling jugling 1 langkah 1 sentuhan</i> . Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan

				<p>interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>mm. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kedepan dan kebelakang (kiri) dan ball feeling jugling 1 langkah 2 sentuhan</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>nn. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi buka tutup kaki dan ball feeling kombinasi sentuhan kaki luar, dalam, dan punggung</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu selesai.</p>
3	Penutup v. Evaluasi w. Pendinginan x. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	h. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling




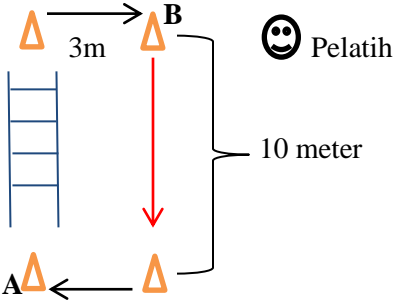
: pelatih




: cone tanda jarak/pembatas

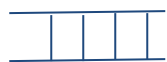
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Selasa, 13 Desember 2016
Sasaran Latihan	: Keterampilan <i>ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 10 rep/set
Jumlah set	: 4 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 1 menit
Interval	: 1,5 menit
Pertemuan Ke	: 9
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

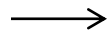
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan q. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan r. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	q. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x r. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti i. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		oo. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. pp. Dilakukan sebanyak 4 set qq. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi step zig-zag dan ball feeling memaikan bola dengan kaki bagian dalam dan luar (kanan)</i> . Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama

				<p>1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>rr. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip kanan kiri dan ball feeling memainkan bola dengan kaki bagian dalam dan luar (kiri)</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>ss. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip maju mundur dan ball feeling memainkan bola dengan kaki bagian luar dan sol (kanan)</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 4.</p> <p>tt. latihan set 4, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip berputar dan ball feeling memainkan bola dengan kaki bagian luar dan sol (kiri)</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu interval 1,5 menit dan selesai.</p>
3	Penutup y. Evaluasi z. Pendinginan aa. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	i. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling (10 meter)




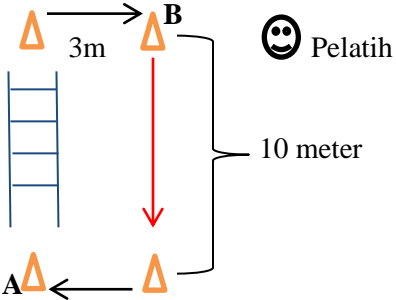
: pelatih




: cone tanda jarak/pembatas

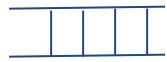
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Kamis, 15 Desember 2016
Sasaran Latihan	: Keterampilan <i>ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 10 rep/set
Jumlah set	: 4 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 1 menit
Interval	: 1,5 menit
Pertemuan Ke	: 10
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan s. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan t. Pemanasan	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	s. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x t. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti j. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		uu. Pemain berdiri di kon A dan B, pemain di kon A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kon B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. vv. Dilakukan sebanyak 4 set ww. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping ledder 2 kaki diluar (kanan) dan ball feeling</i> memainkan bola dengan <i>two taping dan kaki luar</i> . Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain

				<p>melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>xx. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping ledder 2 kaki diluar (kiri) dan ball feeling memainkan bola dengan 2 sentuhan kaki bagian luar 1 sentuhan dalam</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>yy. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping ledder 1 kaki diluar (kanan) dan ball feeling memainkan bola dengan 1 sentuhan kaki bagian luar dan dalam</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 4.</p> <p>zz. latihan set 4, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping ledder 1 kaki diluar (kiri) dan ball feeling memainkan bola dengan 1 sentuhan luar dan sol</i>. Dilakukan selama 10 repitisi, setelah itu interval 1,5 menit dan selesai.</p>
3	Penutup bb. Evaluasi cc. Pendinginan dd. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	j. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



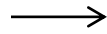
: tangga ledder/ koordinasi



: ball feeling (10 meter)



: cone tanda jarak/pembatas




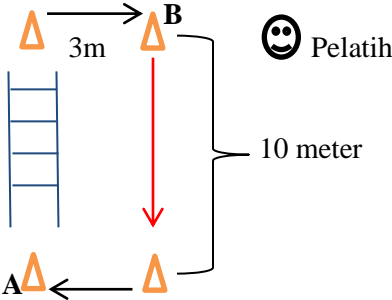
: arah lari




: pelatih

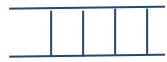
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Minggu, 18 Desember 2016
Sasaran Latihan	: Dribling
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 10 rep/set
Jumlah set	: 4 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 1 menit
Interval	: 1,5 menit
Pertemuan Ke	: 11
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan u. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan v. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	u. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x v. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti k. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		aaa. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. bbb. Dilakukan sebanyak 4 set ccc. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip didalam dan disamping ledder dan ball feeling menggiring bola (kanan)</i> . Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit

				<p>sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>ddd. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi buka kaki diluar ledder dan masuk dengan kaki 1 (kanan) dan ball feeling menggiring bola (kiri)</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>eee. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi koordinasi buka kaki diluar ledder dan masuk dengan kaki 1 (kiri) dan ball feeling menggiring bola dan keeping (kanan)</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 4.</p> <p>fff. latihan set 4, pemain melakukan latihan <i>koordinasi buka kaki keluar ledder dan masuk dengan 1 kaki (kanan/kiri) dan ball feeling menggiring bola dan keeping (kiri)</i>. Dilakukan selama 10 repetisi, setelah itu interval 1,5 menit dan selesai.</p>
3	Penutup ee. Evaluasi ff. Pendinginan gg. Berdoa	15'	xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx  Pelatih	k. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



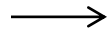
: tangga ledder/ koordinasi



: ball feeling (10 meter)



: cone tanda jarak/pembatas




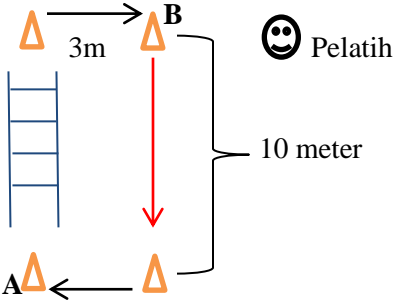
: arah lari



: pelatih

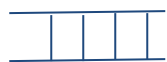
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Selasa, 20 Desember 2016
Sasaran Latihan	: Keterampilan <i>ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 12 rep/set
Jumlah set	: 4 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 1 menit
Interval	: 1,5 menit
Pertemuan Ke	: 12
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

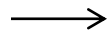
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan w. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan x. Pemanasan	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	w. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x x. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti 1. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		ggg. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. hhh. Dilakukan sebanyak 4 set iii. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi step zig-zag dan ball feeling memaikan bola dengan kaki bagian dalam dan luar (kanan)</i> . Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama

				<p>1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>jjj. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip kanan kiri dan ball feeling memainkan bola dengan kaki bagian dalam dan luar (kiri)</i>. Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>kkk. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip maju mundur dan ball feeling memainkan bola dengan kaki bagian luar dan sol (kanan)</i>. Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 4.</p> <p>lll. latihan set 4, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip berputar dan ball feeling memainkan bola dengan kaki bagian luar dan sol (kiri)</i>. Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu interval 1,5 menit dan selesai.</p>
3	Penutup hh. Evaluasi ii. Pendinginan jj. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 😊 Pelatih	1. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



: tangga ledder/ koordinasi



: arah lari



: ball feeling (10 meter)




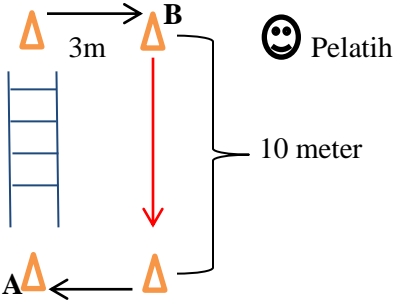
: cone tanda jarak/pembatas




: pelatih

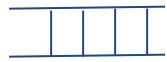
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Kamis, 22 Desember 2016
Sasaran Latihan	: Keterampilan <i>ball feeling</i> dan koordinasi
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 12 rep/set
Jumlah set	: 4 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 1 menit
Interval	: 1,5 menit
Pertemuan Ke	: 13
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan y. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan z. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	y. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x z. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti m. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		mmm. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. nnn. Dilakukan sebanyak 4 set ooo. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping ledder 2 kaki diluar (kanan) dan ball feeling</i> memainkan bola dengan <i>two taping dan kaki luar</i> . Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain

				<p>melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>ppp. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping ledder 2 kaki diluar (kiri) dan ball feeling memainkan bola dengan 2 sentuhan kaki bagian luar 1 sentuhan dalam</i>. Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>qqq. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping ledder 1 kaki diluar (kanan) dan ball feeling memainkan bola dengan 1 sentuhan kaki bagian luar dan dalam</i>. Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 4.</p> <p>rrr. latihan set 4, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping ledder 1 kaki diluar (kiri) dan ball feeling memainkan bola dengan 1 sentuhan luar dan sol</i>. Dilakukan selama 12 repitisi, setelah itu interval 1,5 menit dan selesai.</p>
3	Penutup kk. Evaluasi ll. Pendinginan mm. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	m. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



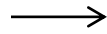
: tangga ledder/ koordinasi



: ball feeling (10 meter)



: cone tanda jarak/pembatas




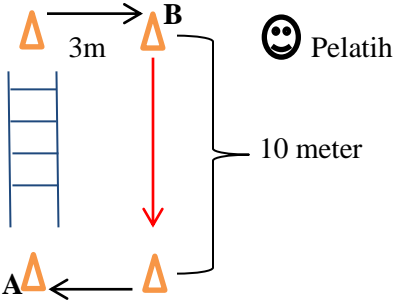
: arah lari




: pelatih

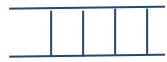
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal	: Minggu, 24 Desember 2016
Sasaran Latihan	: Dribling
Kategori usia	: 12 tahun
Jumlah anak	: 20 anak
Waktu Latihan	: 60-80 Menit
Volume	: 12 rep/set
Jumlah set	: 4 set
Intensitas	: sedang
Recovery	: 1 menit
Interval	: 1,5 menit
Pertemuan Ke	: 14
Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola
Tempat	: Jl. Wiyoro Lor No. 17, Bantul, DIY

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	GAMBAR	KETERANGAN
1	Pendahuluan aa. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan bb. Pemanasan	15'	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx  Pelatih	aa. Sebelum melakukan pemanasan, pemain jogging keliling lapangan 2x bb. Pemanasan statis dan dinamis
2	Latihan Inti n. <i>Ball feeling</i> dan koordinasi	30-50'		sss. Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya. ttt. Dilakukan sebanyak 4 set uuu. Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip didalam dan disamping ledder dan ball feeling menggiring bola (kanan)</i> . Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit

				<p>sebelum lanjut untuk set ke 2.</p> <p>vvv. Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi buka kaki diluar ledder dan masuk dengan kaki 1 (kanan) dan ball feeling menggiring bola (kiri)</i>. Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</p> <p>www. latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi koordinasi buka kaki diluar ledder dan masuk dengan kaki 1 (kiri) dan ball feeling menggiring bola dan keeping (kanan)</i>. Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1,5 menit sebelum lanjut untuk set ke 4.</p> <p>xxx. latihan set 4, pemain melakukan latihan <i>koordinasi buka kaki keluar ledder dan masuk dengan 1 kaki (kanan/kiri) dan ball feeling menggiring bola dan keeping (kiri)</i>. Dilakukan selama 12 repetisi, setelah itu interval 1,5 menit dan selesai.</p>
3	Penutup nn. Evaluasi oo. Pendinginan pp. Berdoa	15'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  Pelatih	n. Pemain melakukan <i>cooling down</i>

Keterangan



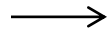
: tangga ledder/ koordinasi



: ball feeling (10 meter)



: cone tanda jarak/pembatas



: arah lari



: pelatih

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Pengarahan sebelum melakukan *pretest*



Siswa SSB Baturetno usia 12 tahun saat melakukan *pretest* menggiring bola



Siswa SSB Baturetno usia 12 tahun saat melakukan *treatment* koordinasi



Siswa SSB Baturetno usia 12 tahun saat melakukan *treatment* ball feeling



Pengarahan sebelum melakukan *posttest* menggiring bola



Siswa SSB Baturetno usia 12 tahun saat melakukan *posttest* menggiring bola